

VEGETALES EN LA TABLA!

Hoy, _____, cosechamos de nuestro huerto escolar cada uno de los vegetales circulados debajo:
(fecha)

Albahaca

Chiles Lunchbox

Rúcula

Kale

Chiles Morrones

Okra/Quimbombó

Betabel

Lechuga

Pepinos

Camotes

Brócoli

Verdura de Mostaza

Ajo

Tomates

Cebolla

Rábanos

Ejotes/Judías Verdes

Calabacín Amarillo

Repollo

Espinaca

Jalapeños

Zucchini

Zanahorias

Papas

Col Berza

Guisantes Dulces/Tirabeques

Cilantro

Acelga

Cebolla Cambray

Recomendaciones para disfrutar de estos vegetales:

- Guarda los vegetales sin lavarlos para demorar el desarrollo de moho
- Lava el vegetal antes de comerlo
- **Guarda estos vegetales a temperatura ambiente** - albahaca (en agua), cebollas*, pepinos, ajo*, chiles, papas*, camote* y tomates
- **Guarda en el refrigerador** - betabel, brócoli, repollo, zanahorias, cilantro, cebolla cambray, verduras de hoja, guisantes/tirabeques, calabacín y zucchini
- Guarda todos los productos cortados en el refrigerador, dentro de un contenedor hermético

* *Guarda las cebollas, ajo, papas y camote en un lugar bien ventilado de la cocina*

